

# J@nek radzi: Gdzie znaleźć Stację Pro Senior

Stacja Pro Senior jest unikalnym radiem podcastowym, w którym seniorki i seniorzy sami/e stają za mikrofonem i montują swoje audycje.

Na przełomie 2024 r. i 2025 r. Fundacja Pro Cultura podjęła strategiczną decyzję o przeobrażeniu Senioralnych Oddziałów Radia SoVo w Stację Pro Senior. Oficjalna premiera SPS i jednocześnie jej urodziny to 26 marca 2025 r. Gdzie znaleźć Stację Pro Senior? – o tym powie J@nek Radzi.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2025/03/Gdzie-znalezc-Stacje-Pro-Senior.mp4>

---

## Jak to z Wigilią bywało

Przy świątecznym stole rodzinne wspominamy często dawne zwyczaje – studenci z Krosna postanowili je zebrać i przygotować widowisko.

Podobnie jak w latach ubiegłych, również i w tym roku studenci Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Krośnie pod czujnym okiem Pani Dr Barbary Lulek, przygotowali widowisko nawiązujące do wigilijnych zwyczajów. Zobaczyć mogliśmy jak wygląda dzisiejsza Wigilia, a później Wehikuł czasu przeniósł nas do naszego dzieciństwa i ...

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/12/Pans-Wigilia1.m4v>

Przedstawienie powstało dzięki:

Projekt – Po Co Tobie Ojczyzna? W ramach programu Społeczna odpowiedzialność nauki – Popularyzacja nauki.

Dofinansowany z budżetu państwa

---

## Kołodowy „Beskid”

**Kołady – to nieodłączny element Świąt Bożego Narodzenia**

Święta zbliżają się wielkimi krokami. W związku z tym krośnieński oddział Radia Sowo wraz ze studentami PANS Krosno zapraszają do wysłuchania kolęd w wykonaniu zespołu „Beskid” z Jaślisk.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/12/Koledy-Pans.m4v>

Przedstawienie powstało dzięki:

Projekt – Po Co Tobie Ojczyzna? W ramach programu Społeczna odpowiedzialność nauki – Popularyzacja nauki.

Dofinansowany z budżetu państwa

---

# Z fotografią za pan brat

Fotografia cyfrowa i smartfonowa to nieodłączny element współczesnej rzeczywistości. Jednak nie wszyscy mają łatwość z jej korzystania.

Dzięki grantowi uzyskanemu z fundacji Pro-Cultura, dziennikarze Radia SoVo przy krośnieńskim UTW zorganizowali warsztaty „Z fotografią za pan brat”, podczas których słuchacze zapoznali się z zagadnieniami dotyczącymi fotografowania smartfonem oraz mieli okazję nauczyć się jak zrobić porządek z tysiącami zdjęć znajdującymi się w naszych telefonach.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/12/Z-Fotografia-Z-a-Pan-Brat.m4v>

linki:

<https://radiosovo.pl/category/janek-radzi/>

---

## Queer'owe Podkarpacie

Na Podkarpaciu, w Krośnie działa grupa „Obłąd”, którą tworzą osoby queerowe i sojusznicze.

LGBTQ+ (z ang. Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer) –

to skrót odnoszący się do lesbijek, gejów, osób biseksualnych i transpłciowych. „+” oznacza wszystkie pozostałe, odmienne od heteroseksualnej orientacji seksualnej i inną niż przypisaną przy narodzinach tożsamość płciową.

Zapraszamy na szczerą rozmowę z działaczami kolektywu „Obłąd”, w której przedstawiają swoją sytuację na podkarpaciu.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/11/Obled.mp3>

Linki:

<https://www.facebook.com/people/Kolektyw-Ob%C5%82%C4%99d/100082834863959/>

*Źródło finansowania: Komisja Europejska w ramach projektu Building Bridges- Civic Capital in Local Communities ze środków Komisji Europejskiej CERV „Obywatele, równość, prawa i wartości” na lata 2021-2027.*

*Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej. Unia Europejska ani organ decydujący nie ponoszą za nie odpowiedzialności.*



# DOJRZAŁOŚĆ NIE WYKLUCZA

ŚWIADOMY SENIOR ZNA SWOJE PRAWA I SZANUJE PRAWA INNYCH

DZIAŁANIA  
REALIZUJĄ:

PRO **C**ultura



FUNDACJA KULTURY DIALOGU

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie opiniami autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej. Unia Europejska ani organ przyznający pomoc nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

## Parada Równości w Krośnie

**Krosno już po raz drugi gościło w swoim mieście uczestników Parady Równości.**

W całej Polsce odbywają się Parady Równości. Jest to demonstracyjny przemarsz ulicami miast, podczas którego jego uczestnicy domagają się między innymi ochrona przed dyskryminacją i wykluczeniem. Marsz Równości odbył się również w Krośnie, z jego uczestnikami, a także z uczestnikami kontrmanifestacji rozmawiali dziennikarze Radia SoVo.

*Źródło finansowania: Komisja Europejska w ramach projektu Building Bridges- Civic Capital in Local Communities ze środków Komisji Europejskiej CERV „Obywatele, równość, prawa i wartości“ na lata 2021-2027.*

*Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej. Unia Europejska ani organ decydujący nie ponoszą za nie odpowiedzialności.*



**Finansowane przez  
Unię Europejską**



## DOJRZAŁOŚĆ NIE WYKLUCZA

ŚWIADOMY SENIOR ZNA SWOJE PRAWA I SZANUJE PRAWA INNYCH

DZIAŁANIA  
REALIZUJĄ:



Współfinansowane przez Unię Europejską Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie opiniami autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej. Unia Europejska ani organ przyznający pomoc nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

# Dziś prawdziwych wiatraków już nie ma

W Polsce coraz rzadziej można spotkać prawdziwe wiatraki, rodem z Don Kichota. Jednak nieliczne okazy pozostały i można je zwiedzać na przykład na Podkarpaciu.

Dziś prawdziwych wiatraków już nie ma...a może są? – Na pewno są, bo jeden udało nam się odnaleźć... i nawet zwiedzić. Zapraszamy na wycieczkę do gminy Wiśniowa na Podkarpaciu, gdzie podziwiać można jeszcze, jeden z niewielu pozostałych, sprawnych, wiatraków.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/07/Wiatrak-gotowy-3.mp4>



Podkład muzyczny – Kapela ze Strzyżowa.

---

# Huculskie konie na zawodach

Zwiedzając okolice Beskidu Niskiego można trafić na niezwykle atrakcje.

Niedzielne, słoneczne popołudnie, to wymarzona pora na wyrwanie się z zatłoczonego miasta na łono natury, a że przy okazji można trafić na cieszące oko widoki, to już zupełnie inna sprawa. Zapraszamy na zawody do stadniny koni huculskich.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/05/Regietow.m4v>



[Stadnina Koni Huculskich](#)

---

## Lato z latawcami

Lato w tym roku wystrzeliło z upałami. Jak upały, to i burze. Jak burze, to wiatr, Jak wiatr to... latawce.

Każdy, kiedyś był dzieckiem, a wiadomo, że każde dziecko lubi

puszczać latawce, a ci, którzy mieszkają między blokami nie mieli możliwości pobawić się latawcami niech żałują, ... albo niech zobaczą jak to się robi.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/07/latawce.mp4>

---

## Poeci u poetki

**Choć popularność poezji dziś spada, to wciąż jest wielu jej amatorów i czytelników, szczególnie wśród osób senioralnych.**

Lepszego scenariusza nie można było wymyślić – poeci w gościnie u poetki narodowej Marii Konopnickiej. W pięknym otoczeniu żarnowieckiego dworku krośnieńscy leśnicy i poeci spotkali się na uroczystej gali wręczenia nagród i wyróżnień laureatom konkursu poetyckiego.

---

## Odczarowujemy życie Seniorerek i Seniorów

**W Jarosławiu odbyła się pierwsza międzynarodowa konferencja**

naukowa „Starzenie się i starość w ujęciu interdyscyplinarnym”.

Krośnieński Uniwersytet Trzeciego Wieku, wraz z redaktorami Radia SoVo brali udział w konferencji organizowanej przez Państwową Akademię Nauk Stosowanych w Jarosławiu, która dotyczyła problemów, wyzwań ale i wymiany doświadczeń wieku senioralnego.

Zapraszamy na relację z konferencji, która dotyczy wszystkich, a seniorów w szczególności.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/05/Jaroslaw-Gotowy.m4v>

linki:

program konferencji –

[https://www.facebook.com/photo?fbid=894933229102982&set=pcb.894934929102812&locale=pl\\_PL](https://www.facebook.com/photo?fbid=894933229102982&set=pcb.894934929102812&locale=pl_PL)

relacja ze wszystkich wystąpień prelegentów konferencji –

<https://www.youtube.com/live/Wn8kqukJyuw>

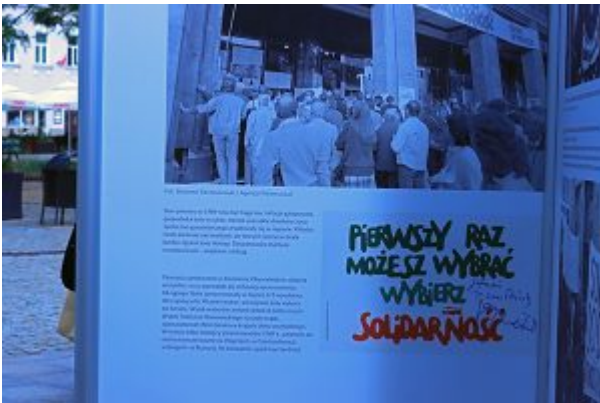
---

## **35 rocznica wyborów, które zmieniły nasz kraj**

**4. czerwca mija 35 lat od pierwszych w powojennej historii Polski, częściowo wolnych wyborów do Sejmu i Senatu.**

W wyborach sprzed 35 lat zwycięstwo odniosła Solidarność, a rządy socjalistycznych przywódców zakończyły się.

Zobaczymy zdjęcia z tamtych czasów i posłuchajmy co na temat tamtych wyborów mają do powiedzenia o tym dniu osoby, które brały w nich udział.



Zasiedlica wzięła udział w PRK i była zadowolona z tego, że marynarzy, w tym roku sędziom ja nie udzieliła, a dla marynarzy - dla 2 lat. Kazała się z przemocą, białym i ideologicznym anarcho, ZSM i sędziom w 2009 roku.



<https://radioovo.pl/wp-content/uploads/2024/06/Rocznica-wyborow-ktore-zmieniły-Polske.mp4>

## W Gnieździe Staroci

Starocie – dla jednych niepotrzebny odpad, dla innych jak pokazuje Pan Kazimierz – użyteczna pamiątka.

Ptaki zakładają gniazda by wychować swe potomstwo a Pan Kazimierz założył gniazdo w pomieszczeniu dawnej stajni dworskiej i ściąga do niego starocie by ocalić je od

zapomnienia. O osobliwościach tego gniazda możemy dowiedzieć się w tej audycji. Zapraszamy.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/05/Audycja-Gniazdo-staroci.mp3>

Foto: Teresa Sokołowska





---

# Warszawscy Seniorzy – Centrum Aktywności Międzypokoleniowej Nowolipie

---

Na rockowo – Glenn Hughes w

# Krakowie

W kwietniu w krakowskim klubie Studio zagrał Glenn Hughes – brytyjski wokalista, autor tekstów i piosenek, znany przede wszystkim z występów w zespołach Trapeze, Deep Purple i Black Sabbath.

Wszystkich fanów muzyki rockowej, a nie wątpię, że wśród słuchaczy Radia SoVo, są takowi, zapraszamy do wysłuchania rozmów z fanami, którzy przyszli na krakowski koncert Glenn'a Hughes'a.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/05/Glenn-Sonda-gotowy-0K.mp3>



---

# Muzykować można w każdym wieku!

**Jerzy Jurek Tyflewski w sierpniu skończy 98 lat. Jest muzykiem , grającym na harmonijce ustnej i na akordeonie .**

Pan Jurek muzykowanie zaczął gdy był małym dzieckiem, na harmonijce uczył grać go dziadek. Gdy zaczynał swoją naukę gry, Jurek posiadał harmonijkę z registrem, bardzo dobrej jakości .Oprócz harmonijki, gra też na akordeonie , na którym się sam uczył grać . Zna również zapis nutowy .

Prezentujemy w nagraniu jego umiejętności , jednocześnie zachęcając wszystkich słuchaczy do realizowania swoich pasji muzycznych .Dzięki Panu Jurkowi , możemy w nagraniu posłuchać , w jakim stylu i w jaki sposób grali muzycy wiele lat temu . Jurek jest doskonałym przykładem że dojrzałość to bardzo dobry czas na muzykowanie i rozwijanie swoich umiejętności. Jak sam mówi o sobie – ” Codziennie rano wstaję i gram sobie na harmonijce ”

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/04/Jerzy-Jurek-Tyflewski.mp4>

---

## Czy rządzą nami stereotypy?

# Czy zdajemy sobie sprawę, że kogoś wykluczamy lub dyskryminujemy?

Przychodnie lekarskie, urzędy, a nawet miejsca aktywności fizycznej. Z dyskryminacją seniorzy spotykają się każdego dnia. Ale też i sami nie stronią od stereotypów i wykluczeń. Szczególnie 1 marca, w Międzynarodowym Dniu Bez Dyskryminacji, chcemy przypominać, że przeciwdziałać oraz uczyć się poszanowania dla innych można i trzeba w każdym wieku.

Wykłady, ćwiczenia, dyskusje i film dokumentalny Blue Eyed (Niebieskoocy), przedstawiający przebieg eksperymentu Jane Elliott walczącej przeciwko rasizmowi w Stanach Zjednoczonych, zostawiły trwałe ślady w świadomości seniorów i senierek z 10 oddziałów Radia SoVo, biorących udział w warsztatach antydyskryminacyjnych. Warsztaty zorganizowała Fundacja Pro Cultura w partnerstwie z Fundacją Kultury Dialogu w ramach projektu "Dojrzałość nie wyklucza – świadomy senior zna swoje prawa i szanuje prawa innych" w dniach od 14 do 16 lutego 2024r w Warszawie. O rezultatach tych warsztatów dowiemy się z pełnych emocji wypowiedzi ich uczestników.

*Źródło finansowania: Komisja Europejska w ramach projektu Building Bridges- Civic Capital in Local Communities ze środków Komisji Europejskiej CERV „Obywatele, równość, prawa i wartości“ na lata 2021-2027.*

*Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej. Unia*

*Europejska ani organ decydujący nie ponoszą za nie odpowiedzialności.*



Finansowane przez  
Unię Europejską



# DOJRZAŁOŚĆ NIE WYKLUCZA

ŚWIADOMY SENIOR ZNA SWOJE PRAWA I SZANUJE PRAWA INNYCH

DZIAŁANIA  
REALIZUJĄ:



FUNDACJA KULTURY DIALOGU

Współfinansowane przez Unię Europejską Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie opiniami autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej. Unia Europejska ani organ przyznający pomoc nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

---

# 10 piosenek z radiem w tytule

---

# 10 piosenek z radiem w tytule Copy

---

## Liczymy i wspominamy WOŚP w Krośnie

Wciąż liczone są pieniądze zebrane w tym roku przez Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy. Dokładną kwotę poznamy 27 marca. Dziś wracamy do finału w Krośnie.

Wyrzutnie, radiostacje, tatuaże i drożdżówki w cieniu kolorowych puszek kwestujących wolontariuszy. Takie i inne obrazki można było zobaczyć w trakcie tegorocznej WOŚP. Poznajcie organizację tej wielkiej zbiórki od kuchni, ciekawe sposoby dotarcia do darczyńców i posłuchajcie co o tym szczytnym celu sądzą organizatorzy, wolontariusze i sponsorzy tegorocznego finału.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/02/Jak-WOSP-grala-w-Krosnie.mp3>

*foto: Sławomir Bloch*





Linki:

<https://www.facebook.com/search/top?q=wo%C5%9Bp%20krosno>

<https://www.wosp.org.pl/>

---

# Grywalizacja, czyli Krosno w Bradze

**Gamification – polskie tłumaczenie to grywalizacja, gamifikacja, gryfikacja. Co to oznacza?**

Słuchacze krośnieńskiego UTW brali udział w projekcie EduPlus, w ramach którego mieli możliwość wzięcia udziału w szkoleniu, w portugalskiej Bradze. Zapraszamy do obejrzenia i wysłuchania naszej audycji, z której dowiemy się jak można wykorzystać nowoczesne techniki cyfrowe dla wsparcia osób starszych.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/01/Kutw-W-Portugali-Wersja-Koncowa.m4v>



link: <https://pl.eduplus.biz>

---

# Święta na odległość? Jak sobie z nimi radzimy?

Czy nadchodzące święta Bożego Narodzenia będą kolejnymi spędzonymi z daleka od rodziny? Jak radzimy sobie z tą sytuacją? Czy korzystamy z nowych technologii, aby choć odrobinę poczuć świąteczną atmosferę? Łączymy się z bliskimi telefonicznie? Komputerowo? Dziennikarze Radia Sowo z Bydgoszczy zapytali o to seniorów z pobliskiego UTW, a o szerszy komentarz poprosili **Ewę Kaniewską – Mackiewicz** – terapeutę i pedagoga – Dyrektora Niepublicznej Poradni Pedagogiczno-Psychologicznej WSG w Bydgoszczy.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/12/Swieta-na-odleglosc.mp3>

Fragmety świątecznego przeboju **Czerwonych Gitar** pt. „**Jest taki dzień**”, nagrał specjalnie na potrzeby tej audycji zespół wokalny **CANTO CANTARE** z Bydgoszczy, ćwiczący pod kierunkiem mgr Kai Potrzebskiej.

---

**Seniorzy Adamów – Gminna Biblioteka Publiczna w Adamowie**

---

# Recykling czy Upcykling?

Recykling – to słowo i umiejętność, której wielu z nas dopiero się uczy.

Zabawa, radość, śmiech... i nauka. Na zaproszenie studentów III roku pedagogiki [Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Krośnie](#) studenci [Utw Krosno](#) uczestniczyli w spotkaniu „Recykling. Daj drugą szansę!”. Wprowadzenie to wspaniała prezentacja o recyklingu i korzyściach z segregowania odpadów przygotowana przez studentów pedagogiki. A potem inwencją twórczą musieli wykazać się słuchacze UTW, a jaką? ... to sami możecie obejrzeć w naszym materiale.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/01/Pedagogika1poprawiony.m4v>

---

## Radio SoVo Oddział Olsztyn

Interesuje Was Radio SoVo? Chcecie dowiedzieć się więcej o naszej pracy i poznać redaktorów Radia SoVo Oddział Olsztyn? Zapraszamy do obejrzenia naszej audycji.

---

# Chcecie bajki? – Oto bajki

Po raz kolejny zapraszamy na spotkanie z kabaretem Baby z Rodzynkami przy Krośnieńskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku.

Tym razem grupa przedstawia „Baki Brzechwy i nie tylko”. Przedstawienie zostało stworzone z myślą o najmłodszych odbiorcach,

ale wydaje nam się, że i starsi słuchacze Radia SoVo obejrzą relację z przyjemnością.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/02/Bajki-Gotowe.m4v>

---

## Aforyzmy na Dzień Kobiet

Wiersze, fraszki i aforyzmy o Paniach i dla Pań, czytają przedstawiciele władz powiatu kłobuckiego: Starosta kłobucki – Henryk Kiepusa, Burmistrz Kłobucka – Jerzy Zakrzewski, Burmistrz Krzepic – Krystian Kotynia, Przewodniczący Rady i Wójt Gminy Miedźno: Zdzisław Bęben i Piotr Derejczyk, Wójt Gminy Opatów – Bogdan Sośniak, Wójt Gminy Popów – Jan Kowalik oraz Wójt Gminy Wręczyca – Wielka – Tomasz Osiński. W nagraniu wykorzystano aforyzmy, fraszki i wiersze: L. J. Kerna J. Tuwima, A. Szareckiego, J. Sztautyngera, G. Eliota, H. Heina, W.D.Cobba, N. Bonaparte, F. Sagana, O. Wilde i innych.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/03/Dzien-Kobiet-gotowe-z-muzyka.mp3>

Chociaż to podobno RADIO w tym wypadku zapraszamy też na oglądanie video. □

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/03/Dzien-Kobiet-gotowe.mp4>

---

## **Giełda przyjemności**

**Choć coraz większą popularność zyskują serwisy streamingowe, to jednak wciąż w naszym kraju nie brak fanów prawdziwych czarnych płyt i innych nośników muzyki.**

Ludzie dzielą się na tych, którzy słuchając muzyki dostają gęsiej skórki na całym ciele i... na pozostałych. Inaczej mówiąc życie bez muzyki, to jak życie bez górnej jedyńki. Niby żyjesz, ale się... nie uśmiechasz. Zapraszamy na giełdę płytową, gdzie tysiące płyt winylowych, CD oraz kaset magnetofonowych czekają na nowych właścicieli.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/10/Gielda-Przyjemnosci.mp4>

---

## **W poszukiwaniu brzozowskiego Zdroju**

**W Brzozowie znajduje się między innymi stary cmentarz Żydowski.**

Dzięki grantowi uzyskanemu od Fundacji Pro-Cultura krośnieńscy

słuchacze Uniwersytetu Trzeciego wieku wzięli udział w wycieczce do Brzozowa. Mimo niesprzyjającej pogody wszyscy ochoczo ruszyli poznawać nowe miejsca. Zapraszamy na krótką relację z tego wydarzenia.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/11/Brzozow1.m4v>

linki –

[\*Dzień dobry!\*](#)

<https://www.zielonepodkarpacie.pl/sciezki-przyrodnicze/brzozow-zdroj/>

<https://rzeszow.tvp.pl/83051742/brzozow-zdroj-historia-skryta-w-lesie-opracowanie-o-historycznym-kurorcie>

<https://www.facebook.com/BrzozowZdroj/>

---

## UTW Warszawa

---

# Jak to jest z życzeniami?

Boże Narodzenie i Sylwester, to czas, gdy składamy sobie życzenia, jednak czy one się czasami spełniają?

Zapraszamy do wysłuchania sondy przeprowadzonej wśród spotkanych mieszkańców Krosna, która daje nam odpowiedź na pytanie : Czy życzenia zawsze się spełniają w taki sposób jak to sobie zaplanowaliśmy?

Chcecie sprawdzić komu i jakie życzenia świąteczno – noworoczne się spełniły? Zapraszamy do wysłuchania naszej audycji.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/12/Sonda-o-zyczeniach-Audycja.mp3>

*foto: Teresa Sokołowska*



# Czym jest Rada Seniorów? Do czego jest potrzebna?

Słyszeliście o radach seniorów? W całej Polsce istnieje ich już ponad 300. Oddział senioralny Radia SoVo w Legionowie zaprasza do wysłuchania audycji, z której dowiedziecie czym są Rady Seniorów. Dziennikarze zapytali o to mieszkańców swojego miasta. Temat przybliży także Roman Biskupski, Członek Zarządu i rzecznik prasowy Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/09/sovo-rada-seniorow-MJ.mp3>

Więcej dowiesz się tutaj:

Rady Seniorów na Mazowszu:  
<https://mcps.com.pl/polityka-senioralna/rady-seniorow-na-mazowszu/>

Podstawa prawna działania rad seniorów: <https://sip.lex.pl/akty-prawne/dzu-dziennik-ustaw/samorzad-gminny-16793509/art-5-c>

Rady seniorów: <https://polityka.zaczyn.org/polityka-senioralna/tematy/rady-seniorow/>

---

# Nadmorski Trzeciego Międzyzdrojach

# Uniwersytet Wieku w

Możliwość rozwijania kompetencji informatycznych, ciekawość świata, chęć uczenia się nowości połączyły pięcioro słuchaczy NUTW w Międzyzdrojach w zespół **Internetowego Radia SoVo**. Pracownicy jak pszczołki i romantyczni jak zachody słońca wspólnie z innymi słuchaczami naszego NUTW będziemy tworzyć program internetowego radia SoVo, bawić, uczyć a przede wszystkim doskonalić umiejętności własne aby nasi koledzy i koleżanki byli z nas dumni (a Prezes zadowolony)...

---

## SATW Kłobuck

**Stowarzyszenie Akademia Trzeciego Wieku** w Kłobucku zostało zarejestrowane dnia 07.10.2013 r.

Zdecydowaliśmy się na formę stowarzyszenia ponieważ jest to najprostsza forma działania niewymagająca dużych nakładów finansowych. Poza tym w naszym mieście nie ma wyższej uczelni więc tworzenie UTW od początku wymagałoby dużo większego zaangażowania merytorycznego.

Celem działania naszego Stowarzyszenia zgodnie z dokumentem rejestrowym jest:

- prowadzenie edukacji w różnych dziedzinach nauk, w szczególności, w zakresie medycyny i profilaktyki zdrowia,
- aktywizacja społeczna osób starszych poprzez uczestnictwo w różnych formach życia społecznego,
- propagowanie i popieranie różnorodnych form aktywności intelektualnej, psychicznej i fizycznej adekwatnie do wieku,

- stopnia sprawności i zainteresowań członków stowarzyszenia,
- podejmowanie działań zmierzających do utrzymania, nawiązywania i zacieśniania więzi i kontaktów osobistych między mieszkańcami regionu, a szczególnie między osobami starszymi i młodym pokoleniem,
  - inspirowanie wszelkich działań na rzecz starszych, w tym również osób środowiska osób niepełnosprawnych, bezrobotnych i chorych.
  - upowszechnianie wiedzy o Śląsku i ziemi kłobuckiej, w szczególności poprzez prezentowanie dorobku kulturalno-społecznego, walorów turystycznych oraz organizowanie spotkań ze znanymi osobami zasłużonymi dla regionu i polski.

Co miesiąc, w drugi wtorek miesiąca, spotykamy się w dużej sali widowiskowej w MOK i możemy wysłuchać 2 wykładów i występów artystycznych (raz jest to zespół muzyczny, innym razem taneczny, popisy wokalne).

Oprócz spotkań co tydzień odbywają się zajęcia seminaryjne w wymiarze 1 godziny. Niektóre zajęcia są co 2 tygodnie po 2 godziny. Dla członków stowarzyszenia zajęcia są bezpłatne dzięki temu, że wszyscy wykładowcy i trenerzy pracują na zasadach wolontariatu. Potrzebne do zająć materiały finansowane są ze składek członkowskich, które wynoszą 30 zł za rok. Stowarzyszenie liczy 257 członków. Aktualnie mamy 16 różnych zajęć seminaryjnych i powoli wracamy do ich realizacji. Wróciły zajęcia z nordic – walking, próby zespołów tanecznych, muzyki biesiadnej i zajęcia komputerowe, a teraz jeszcze warsztaty radiowe. Organizujemy też dłuższe i krótsze wyjazdy tematyczne.

Radio jest dla nas nowym wyzwaniem, nową formą działania. Mamy nadzieję, że już wkrótce sprostamy w pełni wymaganiom Redakcji.

Wideo zrealizowane w ramach projektu [„Radio SoVo i UTW na cyfrowo”](#) finansowanego ze środków „Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025”



**DOFINANSOWANO  
ZE ŚRODKÓW**

**Programu wieloletniego na  
rzecz Osób Starszych  
„Aktywni+” na lata 2021–2025**

**„Radio SoVo i UTW na cyfrowo!”**

DOFINANSOWANIE

**117 755,75 zł**

CAŁKOWITA WARTOŚĆ

**130 405,75 zł**

DATA PODPISANIA UMOWY

**czerwiec 2023**

---

# 8 sierpnia – Dzień Kota. Odwiedzamy schronisko

Z okazji ich święta, życzymy wszystkim kotom dobrego, kochającego domu i zachęcamy do adopcji. O kotach oraz ich życiu i zwyczajach opowiada Andżelika Muszyńska ze Schroniska w Środzie Wielkopolskiej.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/08/koty-zmontowane-MJ.mp3>







---

## **Budżet Obywatelski – czym jest? W Legionowie termin na głosowanie mija 15 sierpnia**

Budżet obywatelski to inicjatywa niektórych gmin, dająca dofinansowanie mieszkańcom na ich projekty. W Legionowie, gdzie mieści się oddział Radia SoVo – głosowanie odbywa się w tym roku po raz pierwszy. Mieszkańcy mają czas na wsparcie inicjatyw do 15 sierpnia.

Dziennikarze z Legionowa przygotowali dwa materiały na ten temat:

- **Kamil Stępkowski – rzecznik Miasta Legionowa o lokalnym budżecie obywatelskim, zasadach przyznawania środków i tym jak zagłosować**

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/budzet-soVo-1.mp3>

- **dr Roman Biskupski, Prezes Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym Nadzieja oraz redaktor Radia SoVo, o projekcie „Szkoła Super Babci i Super Dziadka”, który zgłosił w ramach budżetu obywatelskiego**

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/roman-budzet.mp3>

**Projekt „Szkoła Super Babci i Super Dziadka”:**  
<https://legionowo.budzet-obywatelski.org/projekt/7995> tu można zagłosować

Pamiętajcie że nie każda gmina dysponuje budżetem obywatelskim. Informacje o tym czy w Twojej miejscowości i na jakich zasadach realizowany jest budżet obywatelski, o terminach zgłaszania projektów i głosowania znajdziesz na stronie internetowej swojego samorządu.

Więcej dowiesz się z:  
<http://regranting.filantropia.org.pl/mechanizmy/budzet-obywatelski/>

Strona budżetu obywatelskiego gminy Legionowo:  
<https://legionowo.budzet-obywatelski.org/>

Strona budżetu obywatelskiego miasta Warszawa:  
<https://twojbudzet.um.warszawa.pl/> (w stolicy głosowanie zakończyło się w lipcu)

Ilustracja: fragment plakatu promującego projekty –  
<https://legionowo.budzet-obywatelski.org/projekty>

---

# 18 lipca – Światowy Dzień Słuchania

Wszyscy codziennie słuchamy, ale czy wiemy jak to robić. Wydaje nam się to prostą czynnością, ale nie zdajemy sobie sprawy z tego jak ważnym jest bycie wysłuchanym. Zapraszamy do wysłuchania wywiadu z psychologiem, przygotowanego przez oddział w Legionowie.

Dowiecie się z niego jak dobrze słuchać i co daje rozmowa.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/lila-i-psycholog-po-kompresji.mp3>

---

## Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Jerzego Kozarzewskiego w Nysie

Jesteśmy grupą seniorów wywodzącą się ze Stowarzyszenia Rozwoju Uniwersytetu Trzeciego Wieku im. Jerzego Kozarzewskiego w Nysie.

Początki działalności UTW datują się na lata 2002/2003. Pierwszy rok akademicki ukończyło 26 słuchaczy.

Zainteresowanie działalnością Uniwersytetu z każdym rokiem było coraz większe i obecnie liczy 321 słuchaczy. Dzięki dobrej współpracy z Państwową Wyższą Szkołą Zawodową w Nysie,

władzami miasta i powiatu, placówkami oświaty, kultury i sportu nasza działalność może rozwijać się w wielu obszarach. Nie sposób wymienić wszystkich aktywności, ale niektóre z nich zasługują na wyróżnienie. „Środowe wykłady” pogłębiają naszą wiedzę w różnych dziedzinach nauki. Rozwijamy umiejętności językowe, komputerowe, manualne i artystyczne. Sport i turystyka w naszym działaniu są bardzo ważne, podobnie jak uczestnictwo w kulturze.

Podsumowaniem 15 – letniej działalności był I Kongres UTW Opolszczyzny w czerwcu 2017 roku, w grudniu otrzymaliśmy Srebrny Certyfikat UTW. Zaangażowanie i aktywność kolejnych władz stowarzyszenia przyczyniły się do rozwoju nowych form działalności.

Coraz częściej uczestniczymy w różnych programach edukacyjnych współfinansowanych z unijnych środków. Między innymi jesteśmy jedną z 15 grup senioralnych w Polsce uczestniczącą w projekcie RADIO SOVO.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/06/wizytowka-ostateczna.mp4>

Wideo zrealizowane w ramach projektu [„Radio SoVo i UTW na cyfrowo”](#) finansowanego ze środków „Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025”



**DOFINANSOWANO  
ZE ŚRODKÓW**

**Programu wieloletniego na  
rzecz Osób Starszych  
„Aktywni+” na lata 2021–2025**

**„Radio SoVo i UTW na cyfrowo!”**

DOFINANSOWANIE

**117 755,75 zł**

CAŁKOWITA WARTOŚĆ

**130 405,75 zł**

DATA PODPISANIA UMOWY

**czerwiec 2023**

---

## UTW Olsztyn

Jesteśmy grupą połączoną z Warmińsko-Mazurskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Akademii III Wieku przy MOK w Olsztynie, Jarockiej Akademii Trzeciego Wieku i Spółdzielni Socjalnej Humanus.

Z tylu grup, a jednak razem- połączyło nas Radio, chęć tworzenia, rozwijania się, wizja możliwości nowej aktywności, a przede wszystkim chęć bycia razem i wspólnego działania.

Chcemy dzielić się swoimi doświadczeniami, szukać nowych inspiracji, poznawać to, co jeszcze nam umknęło. Chcemy

pokazać Wam świat naszymi oczami...



**DOFINANSOWANO  
ZE ŚRODKÓW**

**Programu wieloletniego na  
rzecz Osób Starszych  
„Aktywni+” na lata 2021-2025**

**„Radio SoVo i UTW na cyfrowo!”**

DOFINANSOWANIE  
**117 755,75 zł**

CAŁKOWITA WARTOŚĆ  
**130 405,75 zł**

DATA PODPISANIA UMOWY  
**czerwiec 2023**

---

## UTW Łódź

Wideo zrealizowane w ramach projektu [„Radio SoVo i UTW na cyfrowo”](#) finansowanego ze środków „Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025”



**DOFINANSOWANO  
ZE ŚRODKÓW**

**Programu wieloletniego na  
rzecz Osób Starszych  
„Aktywni+” na lata 2021–2025**

**„Radio SoVo i UTW na cyfrowo!”**

DOFINANSOWANIE

**117 755,75 zł**

CAŁKOWITA WARTOŚĆ

**130 405,75 zł**

DATA PODPISANIA UMOWY

**czerwiec 2023**

---

## UTW Sanok

Jesteśmy dziennikarzami Oddziału Radia SoVo przy Sanockim Uniwersytecie Trzeciego Wieku im. Jana Grodka w Sanoku o którym kilka słów poniżej.

Doceniając znaczenie pięknej idei, by ludzie starsi mogli aktualizować swoją wiedzę, by mogli orientować się w zmieniającej się rzeczywistości, mogli być aktywni, by mogli także pomagać innym osobom w starszym wieku i sobie nawzajem, grupa sanoczan postanowiła w Sanoku w dniu 29 marca 2007 roku zawiązać Stowarzyszenie pod nazwą: „Sanocki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Jana Grodka w Sanoku”.

Urodzony w Sanoku ok. roku 1484 – Jan Grodek – nasz patron to „mąż wielkiego serca i śmiały w stawianiu czoła bezprawiom Rzeczypospolitej. Jako człowiek światły i uczony, stopniowo

doszedł do wysokich godności akademickich – wielokroć dzierżył chwalebnie urząd rektorski.

Naszym mottem jest sentencja „Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu”

Wideo zrealizowane w ramach projektu [„Radio SoVo i UTW na cyfrowo”](#) finansowanego ze środków „Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025”



**DOFINANSOWANO  
ZE ŚRODKÓW**

**Programu wieloletniego na  
rzecz Osób Starszych  
„Aktywni+” na lata 2021-2025**

**„Radio SoVo i UTW na cyfrowo!”**

DOFINANSOWANIE

**117 755,75 zł**

CAŁKOWITA WARTOŚĆ

**130 405,75 zł**

DATA PODPISANIA UMOWY

**czerwiec 2023**

# UTW Giżycko





Giżycko jest pięknym, mazurskim, turystycznym miastem, leżącym w Krainie Tysiąca Jezior. Z pewnością można je nazwać Letnią Stolicą Polski. Co roku odwiedza nas kilkanaście tysięcy turystów z Polski i z zagranicy.

Giżycki Uniwersytet Trzeciego Wieku działa od 2010 roku. Obecnie zrzesza ponad 300 studentów w ponad 30 grupach tematycznych.

Między innymi grupy językowe, turystyczne, kulturalne, rękodzieła, sportowe. Do wielu zainteresowań studentów dołączyło dziennikarstwo. Latem tego roku powstała senioralna grupa radiowa, w ramach projektu Radio SoVo, Dziennikarski zapał i chęć rozwijania się, już wkrótce zaowocuje powstaniem pierwszych audycji internetowego Radia SoVo.

Naszymi dziennikarzami są: Ewa Ostrowska, Jola Brzuszkiewicz, Grażyna Pełc, Zygmunt Soberski i Mariusz Kuncer.

Redakcja Giżyckiego Oddziału Radia SoVo:

Ewa Ostrowska – Dyrektor Centrum Profilaktyki Uzależnień i Integracji Społecznej i Giżyckiego UTW, działaczka organizacji społecznych, przewodnik turystyczny PTTK, przewodnik nordic walking, pasjonuje się przyrodą, fotografią, miłośniczka tańca, członek amatorskich grup teatralnych, lubi aktywny wypoczynek i jazdę rowerową.

Jola Brzuszkiewicz – Liderka grupy, studentka GUTW, lubi

podróże i fotografowanie, śpiewa w ludowym zespole Jarzębiny z Wilkas

Grażyna Pelc- studentka UTW, fanka zielarstwa, medycyny niekonwencjonalnej, rozwiązuje i układa krzyżówki dla czasopism

Zygmunt Soberski – słuchacz UTW,

Mariusz Kuncer – Założyciel, oraz prezes Fundacji Kuncer Teatralnie. Aktor, społecznik, wykładowca GUTW. Pasjonat literatury, muzyki, filmu.

---

## UTW Krosno

Jesteśmy grupą radiową z Krośnieńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. W 2021 roku zaczynamy swoją przygodę z radiem SoVo. Poznajemy swoje możliwości i zdobywamy nową wiedzę.

Poprzez pracę z radiem chcemy uzyskać motywację do działania oraz inne spojrzenie na otaczający nas świat.

Wideo zrealizowane w ramach projektu [„Radio SoVo i UTW na cyfrowo”](#) finansowanego ze środków „Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025”



**DOFINANSOWANO  
ZE ŚRODKÓW**

**Programu wieloletniego na  
rzecz Osób Starszych  
„Aktywni+” na lata 2021–2025**

**„Radio SoVo i UTW na cyfrowo!”**

DOFINANSOWANIE

**117 755,75 zł**

CAŁKOWITA WARTOŚĆ

**130 405,75 zł**

DATA PODPISANIA UMOWY

**czerwiec 2023**

---

## UTW Świdnica

Jesteśmy grupą radiową ze Świdnickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Przygodę z Radiem SoVo zaczęliśmy 26 maja 2021 r. Jesteśmy starszymi studentami i chcemy sprawdzić się jako lokalni dziennikarze. Wiedzy i doświadczenia w tym zakresie nie mamy wcale, jednak chęć podzielenia się wiadomościami z dużego ośrodka miejskiego i bogatego dziedzictwem kulturowym regionu daje nam twórczą moc ☐ ☐

Nasza piątka to silna grupa połączona wspólnymi zainteresowaniami, choć mamy różne zapatrywania na życie. Potrafimy się dogadać i razem dojść do celu. Nasz Uniwersytet nauczył nasz, że młodym się jest tak długo, jak długo chce się uczyć i poznawać świat.

Wideo zrealizowane w ramach projektu „[Radio SoVo i UTW na cyfrowo](#)” finansowanego ze środków „Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025”



---

**Wizytówka  
Wielkopolska**

**SUTW**

**Środa**

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/05/Wizytowka-SUTW-Sroda-no1.mp4>

---

# Czy powrót do szkoły to dobry pomysł? Problemy uczniów w dobie Pandemii

## Witajcie,

Zapraszamy do wysłuchania naszego krótkiej wypowiedzi z perspektywy ucznia o pandemii. Jakie problemy wynikają ze zdalnej nauki? Z jakimi trudnościami spotykają się uczniowie? Dlaczego nie powinniśmy wracać do szkoły? Odpowiedzi do zadanych pytań znajdziecie w naszym materiale.

Do usłyszenia i miłego oglądania

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/04/janus.mp4>

---

## UTW Bytom

Bytom to jedno z najstarszych miast Górnego Śląska. Tożsamość Bytomia naznaczona jest wieloletnią działalnością przemysłu ciężkiego szczególnie górnictwa. W wyniku transformacji niektóre kopalnie, huty, zakłady przemysłowe zostały zrewitalizowane.

Dziś miasto jest ważnym miejscem na kulturalnej i industrialnej mapie regionu. W Bytomiu zachowany został średniowieczny układ urbanistyczny oraz architektura przełomu XIX i XX wieku. Siedzibę ma Muzeum Górnośląskie, Opera Śląska, Teatr Tańca i Ruchu. Bytom posiada Zespół Krajobrazowo-Przyrodniczy „Żabie doły”, rezerwat przyrody „Segiet” oraz

kamieniołom „Blachówka”. Na terenie Bytomia działa całoroczne centrum sportowo-rekreacyjne „Dołomity”, turystyczna kolejka wąskotorowa oraz najkrótsza linia tramwajowa obsługiwana zabytkowym tramwajem.

Zmiany jakie nastąpiły w Bytomiu spowodowały też podjęcie działań wychodzących naprzeciw problemom osób starszych. W 2006 roku na bazie Centrum Kształcenia Ustawicznego utworzono Bytomski Uniwersytet Trzeciego Wieku. Oferta, którą daje ta uczelnia jest bardzo zróżnicowana. Słuchacze uczestniczą w wykładach z różnych dziedzin, korzystają z zajęć komputerowych i lektoratów języków obcych, chodzą na gimnastykę, fitness, jogę, pływanie, aerobik, i nordic walking, wyjeżdżają na wycieczki krajowe i zagraniczne. Mogą rozwijać swoje zainteresowania na zajęciach plastycznych, fotograficznych, rękodzieła artystycznego czy grając w szachy i brydża. W ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku działają grupy artystyczne: Chór „Wrzosa Jesieni”, Grupa teatralna „Trema”, „Club Roman-tycznych Serc” i „Studio Piosenki 60-tka”.

5 marca 2021 roku Bytomski Uniwersytet Trzeciego Wieku dołączył do projektu **„Radio SoVo – dostępne radio internetowe”**. W Grupie Radiowej znaleźli się: Jan Ciepliński, Ilona Dobrowolska, Janusz Foremny, Maja Mróz, Kazimierz Wojtaszek, Tadeusz Związek oraz autorki wiersza Zofia Golder, Irena Ołówka i Bożena Związek

*Już nadaje Radio Sovo*

*W eter płynie każde słowo*

*Bytomski UTW to chluba nasza*

*Radio Sovo wszystkim to rozgłasza*

*Tutaj właśnie siedzibę mamy*

*Muzycznym sygnałem zawsze witamy*

*Znakiem graficznym radia jest sowa  
A program realizuje grupa radiowa.  
Audycje są dobre, seniorzy to wiedzą  
Ci na końcu świata i za naszą miedzą  
Zatem zapraszamy do słuchania fali  
Czy jesteście blisko czy gdzieś tam, w oddali*

Wideo zrealizowane w ramach projektu [„Radio SoVo i UTW na cyfrowo”](#) finansowanego ze środków „Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025”



**DOFINANSOWANO  
ZE ŚRODKÓW**

**Programu wieloletniego na  
rzecz Osób Starszych  
„Aktywni+” na lata 2021-2025**

**„Radio SoVo i UTW na cyfrowo!”**

DOFINANSOWANIE

**117 755,75 zł**

CAŁKOWITA WARTOŚĆ

**130 405,75 zł**

DATA PODPISANIA UMOWY

**czerwiec 2023**

---

# Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kołobrzegu

Jesteśmy Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Kołobrzegu i przystąpiliśmy do projektu Internetowe Radio SoVo, projekt prowadzi Fundacja Pro Cultura. Od 11 maja 2021 roku kiedy odbyły się pierwsze warsztaty jesteśmy już działającą grupą radiową Radia SoVo Oddział Kołobrzeg przy UTW w Kołobrzegu. W Grupie Radiowej znaleźli się: **Liderka** Irena Frankiewicz oraz **dziennikarze:** Danuta Łatak, Urszula Mioduszevska, Andrzej Sokołowski, Bogdan Wawrzonek. Nasz Uniwersytet jest

organizacją pozarządową i posiada status Pożytku Publicznego OPP, zrzesza 182 słuchaczy i w tym roku obchodzi Jubileusz 10-lecia swojej działalności. Celem działania UTW w Kołobrzegu jest nawiązywanie do tradycji uniwersytetów powszechnych, które propagują wśród ludzi wiedzę z różnych dziedzin niezależnie od ich poziomu wykształcenia i statusu zawodowego.

Nie stawiamy barier ani wymagań, w zakresie posiadanego wykształcenia. Każdy znajdzie tutaj coś interesującego, spędzi twórczo wolny czas, wzbogaci swoją osobowość, nawiąże nowe przyjaźnie. Funkcjonują dwa rodzaje zajęć: podstawowe i fakultatywne.

Na pierwsze z nich składają się cotygodniowe wykłady i seminaria, które odbywają się raz w tygodniu. Zajęcia fakultatywne, wybrane przez słuchaczy są adekwatnie do osobistych zainteresowań i prowadzone w mniejszych grupach. Obecnie obejmują: ćwiczenia gimnastyczne w trzech grupach, aqua fitness, śpiew, taniec, kabaret, poezja, obsługa komputera, nurkowanie, żeglowanie. Uczestnictwo w utworzonych sekcjach jest nieodpłatne i pozwala pogłębić praktycznie swoją wiedzę, uzdolnienia, zainteresowania, oraz zadbać o dobrą kondycję. Największym spotkaniem integracyjnym organizowanym przez nasz uniwersytet są Senioralia w których corocznie uczestniczą seniorzy z całego kraju.

Za naszą działalność na rzecz seniorów i miasta otrzymaliśmy od pani Prezydent prestiżową nagrodę „Konika Kołobrzeskiego” Otrzymaliśmy także doroczną nagrodę od organizacji pozarządowych „Kołobrzaska Róża Wiatrów”

Miasto w którym działamy to Kołobrzeg. Jest to największe i najznakomitsze uzdrowisko na polskim Wybrzeżu leżące w woj. zachodniopomorskim przy ujściu rzeki Parsęty do Bałtyku. Najważniejsza funkcja miasta to jest funkcja turystyczno-uzdrowiskowa. Miasto posiada szeroko rozbudowaną bazę sportową, obiekty Spa, szeroką ofertę kulturalną. Występują tutaj wody mineralne, solanka, borowina. Szczycimy się również największym moło żelbetowym w Polsce 220m. Kołobrzeg znajduje

się na liście miast Europejskiego Gotyku Ceglanego, oraz na szlaku kulturowym „Droga św. Jakuba” Ponadto jest tutaj morski port handlowy, rybacki i wojenny, przystań pasażerska, a na wyspie Solnej pięknie rozbudowana Marina. Miasto jest siedzibą Kapituły Kolegiackiej diecezji Koszalińsko – Kołobrzesckiej która jest jedną z najstarszych na Pomorzu z bogatą ponad 800-letnią tradycją.

Zapraszamy do Kołobrzegu na turystykę, wypoczynek i po zdrowie.

---

---

## **UTW Góra Kalwaria**

Dzień dobry,

Chciałybyśmy przedstawić wam siebie oraz gminę, w której żyjemy.

Zapraszamy do obejrzenia pierwszego materiału, który zrealizowałyśmy w ramach Radia Sowo.

Redakcja Radia Sowo w Górze Kalwarii.

---

# Testowa Grupa Senioralna

SSSS

---

## UTW Bydgoszcz



Radio Sowo Oddział w Bydgoszczy składa się z członków Regionalnej Sieci Uniwersytetów Trzeciego Wieku zrzeszonych przy Wyższej Szkole Gospodarki w Bydgoszczy. Jako Uniwersytet mamy ponad 10-letnią tradycję, a jako sieć uniwersytetów możemy pochwalić się 55 miejscami, w których prowadzimy UTW. Będziemy prowadzić Radio Sowo w Bydgoszczy – tu gdzie jest serce naszego UTW.

---

## UTW Legionowo

Oddział znajduje się przy Stowarzyszeniu Pomocy Potrzebującym Nadzieja w Centrum aktywności i zdrowia przy ul. Piłsudskiego 3 w Legionowie (wejście od Kopernika)

Prowadzone są audycje dotyczące:

- słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku
  - centrum aktywizacji seniorów w Klubie Senior +
  - życia mieszkańców Legionowa,
  - pracy w wolontariacie i z tym związanych przedsięwzięć
- 

## UTW Gniew

Stowarzyszenie Gniewski Uniwersytet Trzeciego Wieku działa od marca 2014 r. Jest młodą, ale prężnie działającą i stale rozwijającą się organizacją. Oferta uniwersytetu jest bardzo różnorodna. Organizujemy zajęcia z zakresu kultury (warsztaty rękodzieła, malarskie, muzyczne, wyjazdy na koncerty, do teatru i kina), sportu i rekreacji (gimnastyka usprawniająca, wzmacniająca z elementami samoobrony, warsztaty zumbi gold, wyjazdy na basen), turystyki ( spacerowy nordic walking, wycieczki rowerowe, autokarowe), historii ( wykłady, kawiarenki historyczne, gry miejskie), ekologii, zdrowia (m.in. organizacja wyjazdów do sanatorium w Truskawcu na Ukrainie) oraz zajęcia językowe. Angażujemy się także w wolontariat opiekuńczy w tutejszym Domu Pomocy Społecznej. Współpracujemy z uniwersytetami III wieku w powiecie tczewskim, organizując wspólne przedsięwzięcia – marsze nordic walking słuchaczy UTW, ogniska integracyjne, senioralia, olimpiady sportowe, festiwale kultury zdrowia seniora.

---

**ATW Kłobuck**

---

**SUTW Środa Wielkopolska**

---

**test**